



ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS

1. **¿Cuántos años**

- 10 ó menor 11 12 13 14 15 16 17 18 or older

2. **¿En cuál grado de la escuela estás?** *Si estamos en las vacaciones de verano, ¿en cuál grado de la escuela estarás en el otoño?*

- 3er 4to 5to 6to 7mo 8vo 9no 10mo 11mo 12mo

3. **¿Cuál de los siguientes te describe mejor?**

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Asiático | <input type="radio"/> Nativo hawaiano / Otro isleño del Pacífico |
| <input type="radio"/> Negro o afroamericano | <input type="radio"/> Blanco o cauc |
| <input type="radio"/> Hispano o latino | <input type="radio"/> Más de una raza o etnicidad |
| <input type="radio"/> Nativo americano | <input type="radio"/> No sé |

4. **¿Cuál de los siguientes describe mejor tu género?** Masculino Femenina Prefiero no decir

5. **¿Cuál de las siguientes afirmaciones te describe mejor durante los últimos 7 días?**

Lee todas las cinco afirmaciones antes de decidir cuál respuesta te describe mejor.

- Pasé todo o la mayor parte de mi tiempo libre haciendo actividades que requieren poco esfuerzo físico.
- Algunas veces (1 ó 2 veces durante la semana pasada) hice actividades (por ejemplo: participé en deportes, corrí, nadé, anduve en bicicleta, hice
- A menudo (3 ó 4 veces durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre.
- Con frecuencia (5 ó 6 veces durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre.
- Con mucha frecuencia (7 veces o más durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre.

6. **Ayer, ¿cuántas veces comiste verduras, sin contar las papas fritas?**

Incluye las verduras cocidas y enlatadas, y las ensaladas. Si comiste 2 verduras diferentes en una comida o merienda, cuéntalas 2 veces.

- Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

7. **Ayer, ¿cuántas veces comiste frutas, sin contar el jugo?**

Incluye las frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas (secas). Si comiste 2 frutas diferentes en una comida o merienda, cuéntalas 2 veces.

- Nunca Una Dos Tres Cuatro o más



8. **Ayer, ¿cuántas veces bebiste bebidas azucaradas, tales como refrescos (sodas), bebidas de sabor de fruta, bebidas isotónicas (deportivas), bebidas energizantes y agua vitaminada?**

No incluyas el jugo compuesto del 100% fruta.

- Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

9. **Durante un día de la escuela normal, ¿cuántas horas ves la tele, juegas juegos electrónicos o usas una computadora para algo no relacionado con la tarea escolar? (Cuenta el tiempo que pasas en actividades como Xbox, Playstation, Ipad u otra tableta, teléfono inteligente (smartphone), mensajes de texto, Youtube, Instagram, Facebook u otros medios sociales.)**

No veo la tele, ni juego los juegos de video o computadora, ni tampoco

uso una computadora para algo no relacionado con la tarea

- Menos de 1 hora por día 3 horas por día
 1 hora por día 4 horas por día
 2 horas por día 5 ó más horas por día

10. **En general, ¿cómo describirías tu salud?**

- Excelente Muy buena Buena Regular Mala

11. **Tu primer nombre empieza con . . .**

- A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 H
 I
 J
 K
 L
 M
 N
 O
 P
 Q
 R
 S
 T
 U
 V
 W
 X
 Y
 Z

12. **Tu apellido empieza con . . .**

- A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 H
 I
 J
 K
 L
 M
 N
 O
 P
 Q
 R
 S
 T
 U
 V
 W
 X
 Y
 Z

13. **¿En cuál mes naciste?**

- enero
 febrero
 marzo
 abril
 mayo
 junio
 julio
 agosto
 septiembre
 octubre
 noviembre
 diciembre

¡Gracias!

